

オンライン予約は10月27日(月)10:00までに公開予定です

11月3日(月)文化の日			
	定員63名	定員88名	定員70名
	スタジオ	アリーナ	プール
10:00			
30	CORE 10:30-11:00 🕒 VIRTUAL		
11:00			
30	BODYATTACK 11:15-11:45 🕒 VIRTUAL		
12:00		卓球ラリー シングルス 11:45-12:45 定員24名	
30	OXIGENO 12:15-13:00 奥蘭		
13:00	オンライン 予約	SPECIAL	
30	ファンクショナル ローラーピラティス 13:15-14:15 岩田 定員50名	FIGHT DO 13:15-14:15 山本	
14:00			アクア30 13:30-14:00 川崎
30	NEW FIT CARDIO 14:30-15:00 山本	SPECIAL ラテンエクササイズ 14:30-15:15 Sato	
15:00			
30	NEW FIT WORKOUT 15:15-15:45 山本	SPECIAL ボディ&フェイシャル コンディショニング 15:30-16:30 Sato	
16:00	オンライン 予約		
30	暗間 FIT BLAST 16:15~17:00 大森		
17:00	定員39名		
30		バスケットボール 17:00-18:15	
18:00	LES MILLS GRIT CARDIO 17:45-18:15 🕒 VIRTUAL		
30	BODYCOMBAT 18:30-19:00 🕒 VIRTUAL	オンライン 予約	
19:00		エンジョイ バドミントン 18:45-19:45 定員24名	
30	BODYBALANCE 19:15-20:00 🕒 VIRTUAL		
20:00			
30			

「シンプルだけど効果的!」なレッスン2本が
ココカラ本厚木に登場☆祝日プログラムにて
初のお披露目!是非ご参加ください。

FIT CARDIO

NEW

全身運動を繰り返し行うことでウエストを
中心に脂肪燃焼・体力アップ・スタイルアップを
目指す有酸素運動のクラスです。

FIT WORKOUT

NEW

自身の体重を利用し、脚やウエストなどの
筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼・代謝
アップを目指す初心者の方にもおすすめの
クラスです。

FIGHT DO

SPECIAL

キックボクシングやムエタイの動きで
全身を使う有酸素運動! 普段、45分の
ところ祝日限定で60分実施いたします!
みなさんで楽しく汗を流しましょう☆

ラテンエクササイズ

SPECIAL

ラテンムーブメントとステップを
取り入れた有酸素運動で背骨や骨盤を
動かすクラスです。
みなさまのご参加をお待ちしております♪

**ボディ&フェイシャル
コンディショニング**

SPECIAL

背骨や骨盤、顔の左右バランスや
ねじれを解きバランスを整えるクラスです。
どなたでもご参加できます!
セルフでカラダを整えましょう。

※祝日のオンライン予約限定レッスンは当日枠に空きがあれば
デイトムの方でもご参加いただけます。

- 5:00~10:00はプログラムスケジュールをご確認ください。
- デイトム会員様は時間外利用料(1,650円)をお支払い
いただいた上で10:00~21:00のみご利用いただけます。



...オンライン予約限定レッスン



※フロントにて事前登録が必要です。



...初めてのかたにおすすめレッスン

...バーチャル映像レッスン(定員30名)

※運動エリアは20:30までご利用いただけます。